# **Kurse und Gruppen**

#### **DRUMS ALIVE**

Starke Beats, zwei Trommelstöcke und ein Pezziball sorgen für Bewegung, Koordination und garantierte Fettverbrennung. Ein Trend aus den USA bringt Abwechslung und Spass in die Aerobic-Stunde.

Sabrina Koring, Drums ALIVE Instructor

#### FITMIX!

Ausdauer– und Konditionstraining, Kräftigung und Stretching, Power-Fitness für Anspruchsvolle!

Marion Obermann, Fach-Übungsleiterin Aerobic und Gymnastik/LSB

#### **STEP-AEROBIC**

Ausdauertraining zu motivierender Musik, fördert die Fettverbrennung, führt zur Verbesserung der Kondition und Koordination. Marion Obermann, Fach-Übungsleiterin Aerobic und Gymnastik/LSB

#### **BODYFORMING**

Kraftausdauertraining mit der Langhantel, stärkt die Hauptmuskelgruppen und Knochenverbrennt Kalorien– formt den Körper zu motivierender Musik Antje Riedel, Übungsleiterin –C-/ LSB/ Fachübungsleiterin 2. Lizenzstufe Orthopädie

## **PILATES**

Pilates: Sanftes Ganzkörpertraining nach original Methode von Joseph Pilates— stärkt Rücken und Rumpfmuskulatur, strafft den Bauch, wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus Manuela Mertelsmann, Trainerin Pilates / DTB Akademie

#### Wirbelsäulengymnastik

Training zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, zur Vorbeugung oder bei Rückenbeschwerden

Sabrina Koring, Übungsleiterin -C- LSB

Ute Kaulfuß, Übungsleiterin-, 2. Lizenzstufe LSB/Haltung + Bewegung-Prävention

# FIT40Plus für MÄNNER

Training speziell für Männer!

Fitness und Kräftigung mit Langhanteln oder Kleingewichten, stärkt die Muskulatur und baut überschüssige Kalorien ab, fördert Beweglichkeit und Körperhaltung Sabrina Koring, Fachübungsleiterin/Übungsleiterin –C- Lizenz

#### **EINRAD**

Einrad fahren für Kinder und Jugendiche

Fahren lernen, gemeinsam Choreographien einüben, schult die Koordination und ist gleichzeitig ein Training für den ganzen Körper

Sabrina Koring, Übungsleiter/C/L/ Fachübungsleiter 2. Lizenzstufe/ Orthopädie/ Drums ALIVE - Instructor

# **EXCIO GERÄTETRAINING**

Kraftausdauertraining/Kraftaufbautraining an Großgeräten, hydraulischer Gerätezirkel mit Chipkartensteuerung / Zusatzstationen

Team: Sabrina Koring, Manuela Mertelsmann, Lena Pöpping, Kristina Nieswand

#### FIT ab 50

Fitnessübungen für Frauen ab 50 plus", gesundheitsorientiertes Training mit und ohne Kleingewichte, Therabänder, etc. Sabrina Koring, Übungsleiterin –C– LSB/Drums ALIVE Instructor/ Fachübungsleiterin

## **REHASPORT**

Rehasportkurse mit kassenärztlicher Verordnung, Rehakursraum-Bielefelder Str. / 32139 Spenge

- Manuela Mertelsmann, Fachübungsleiter 2. Lizenzstufe/ Orthopädie
- Sabrina Koring, Fachübungsleiterin/ Orthopädie 2. Lizenzstufe
- Antje Riedel, Fachübungsleiterin Orthopädie 2. Lizenzstufe
  Lena Pöpping, Fachübungsleiterin, Sporttherapeutin, Sport- und Gymnastiklehrerin
  Kristina Nieswand, Sport- und Gymnastiklehrerin/ Fachübungsleiter 2.
  Lizenzstufe/Orthopädie

# Der aktuelle Sportplan gültig ab 19.03.2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Domestos	Freitag
Montag	<u> </u>		Donnerstag	
Rehastudio TVL 9.00-13.00 EXCIO Gerätetraining	Rehastudio TVL 8.00-14.00  EXCIO Gerätetraining	Rehastudio TVL 9.00—20.30 EXCIO Gerätetraining	Rehastudio TVL 8.00-13.00 EXCIO Gerätetraining	Rehastudio TVL 8.00-14.00 EXCIO Gerätetraining
(Bielefelder Str. 137)	Bielefelder Str. 137	(Bielefelder Str. 137)	(Bielefelder Str. 137)	(Bielefelder Str. 137)
MZH 16.00-16.45	Rehakursraum 10.15-11.15			
Eltern-Kind Turnen mit Sabrina	Morning Mix	9.00-20.30 durchgehend		
MZH 16.45-17.30	mit Manuela MZH 14.30-15.15	geöffnet BBZ 16:30-17:30	Rehakursraum	MZH 14.15-15.30
Turnmäuse	Runde Sache	BBZ 10.30-17.30	11.45-12.45	TVL EINRADFLITZER
mit Sabrina	Nanac Sacriciii		11.43 12.43	Gruppe 1
mit Voranmeldung)	Spiel und Sport rund um den	<b>કર્વાક</b> ર્વે	Hatha Yoga "Sanft"	
	Ball	cion	Einsteiger mit Manuela	mit Sabrina
	mit Sabrina			
		<b>Kids</b> ab 6 Jahren/		
		mit Daniela		
BBZ Karate	MZH 15.30-16.30	BBZ 17.45-18.45	Rehastudio TVL 17.00-20.30	
15:15-16:15 Anfänger Jugend	Spiel-Spaß-Sporthalle	Salsation für Erwachsene	EXCIO Gerätetraining	
16:30-17:30 Unterstufe Jugend	Kinder ab 8 Jahren mit Sabrina	Neu ab 03.03.2024	Bielefelder Str. 137	
17:30-19.00 Mittelstufe Jugend				
mit Petra und Team		mit Nina Lorenz		
Entspannungsraum TVL 17:50-18:50	Entspannungsraum TVL 18:00-19:00		BBZ 18.30-19.30 STEP AEROBIC	BBZ 16:00-17:30 Karate Mittelstufe Jugend
19:00-20:00 HATHA YOGA mit Anke	HATHA YOGA mit Manuela EINSTEIGER	င္အရါင္အရ	mit Marion	MZH 17:30-19:00
Bielefelderstr. 137 (Voranmeldung)	mit (Voranmeldung)		_	Karate Wettkampftraining alle Gradierungen
(vorannelaung)				mit Petra und Team
Rehakursraum TVL	Entspannungsraum TVL	Rehakursraum		MZH 15.30-16.30
18.25-19.25	19:15-20:15	16.55-17.55	BBZ	TVL EINRADFLITZER
Pilates Fortgeschrittene	Hatha Yoga		19.30-20.30	Gruppe 2
	mit Manuela Fortgeschrittene	PILATES	Drums Alive mit Sabrina	mit Sabrina
	i oi igesciiiilleile	mit Manuela	Drime Alie	mit Jabinia
mit Manuela	(Voranmeldung)			
( mit Voranmeldung)	Bielefelderstr. 137	(mit Voranmeldung)		
MZH 19.00-20.00	Rehastudio TVL 17:00 -21.00	Entspannungsraum TVL		MZH 16.30-17.30
Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer	Evojo Gorëtetrojnin -	18.15-19.30		
iur Frauen und Ivianner	Excio Gerätetraining	Hatha Yoga		Eltern Kind Turnen
mit Sabrina		und Pilates		mit Sabrina
	Bielefelder Str. 137	mit Manuala		bitte mit Voranmeldung
BBZ 19.30-20.30	BBZ 18.30-19.30Uhr	mit Manuela MZH 19.00-20.15		Rehastudio TVL 16.00-18.00
BODYFORMING/BOP	FIT 40+	Fitmix für Frauen und		
Langhanteltraining	Fitness für Männer	Männer		EXCIO Gerätetraining
mit Antje	mit Sabrina	(hinterer Hallenteil) mit Marion		Bielefelder Str. 137
MZH 20.00-21.15	BBZ 19.30-21.00 Uhr	MZH 19.00-21.30		Rehastudio TVL 18.15-19.15
Fit 50 Plus		Tischtennis		EXERCISE Präventionskurs
Gymnastik für Frauen	Karate alle Gradierungen	mit Andreas		am Gerätezirkel
and the Continuous	Erwachsene	Lucardona de H. J. 100		Kostenübernahme §20
mit Sabrina Rehastudio TVL 17.00-20.00	mit Petra & Team MZH 19.00-20.30	( vorderer Hallenteil) BBZ 19.30-20.30		Lena Pöpping MZH 19.30-22.00
Excio Gerätetraining	Handball Damen	Wirbelsäulengymnastik		Tischtennis
	1.Mannschaft	mit Ute		mit Benedict
	•		•	•

						Alle Angebote der Handball Jugend findet Ihr unter:			
						www.jsg-lenzinghausen.de			
						SAMSTAG			
						siehe nächste Seite			
Montag	Dienstag		Mitt	twoch	Donnerstag	Freitag			
	MZH 20.30-22.00 Handball / Herren 1.Mannschaft Trainer: Marc Eggersr	Handball / Herren			MZH 19.00-20.30 Handball Damen MZH 20.45-22.00 Handball Herren 1. Mannschaft/ Frank Sander				
	SAMSTAG								
Rehastudio TVL 9.00 -12.00 Uhr EXCIO Gerätetraining (Bielefelder Str. 137)									
		Teilna	hme	an den Yoga					
			Kursen:						
			Mitgliedschaft zzgl.						
		12 Std./ 42,00 Euro							
			( Kurs jeweils 3 Monate)						
	Wir sind für Euch da:				Infos zu den Übungsstätten: MZH= Mehrzweckhalle Lenzinghausen BBZ= Bürgerbegegnungszentrum				
<b>0 52 25 /87 48 533</b> Bielefelder Strasse 137		Excio Gerätetraining: 10 Std. / 30,00 Euro 30 Tage Karte/ 18,50 Euro		_					
Spenge - Lenzinghausen									
		( zzgl. Mitgliedschaft)			Die Adresse von BBZ und MZH lautet:				
Montag:	10:15 - 13:00 Uhr	.=g //		<b>,</b>	Turners	trasse 3 / 32139 Spenge			
Dienstag:	08:00 - 14:00 Uhr				Den Reha-Kursraum/Entspannungsraum TVL Rehastudio findet Ihr in der Bielefelder Straße 137 / 32139 Spenge				
Mittwoch:	11:00 - 14:00 Uhr 16:30 - 18: 00 Uhr				-	orthallen Holzwiese 1&2 Cant Str. / 32139 Spenge			
Donnerstag:	08:00 -09:00 Uhr 18:00-19:15 Uhr								
Freitag:	10:30 - 14:00 Uhr								
Samstag:	09:00 - 10:30 Uhr								

Kontakt und Adressen					
Vorstand					
1.Vorsitzender	Martin Grothaus 0 52 25 / 29 76				
2.Vorsitzender	Tobias Jöstel 0176 310 90 207				
Geschäftsführer	Dirk Buschmann 0 52 25/ 4247				
Abteilungsleitung: Rehaund Gesundheit:	Manuela Mertelsmann 0 52 25 / 87 48 533				
Breitensport:	Sabrina Koring 0 52 32/ 90 07 006				
Übungsleiter:					
Manuela Mertelsmann	0 52 25 / 87 48 533				
Marion Obermann	0 52 24 / 73 92				
Ute Kaulfuß	0151 149 200 04				
Sabrina Koring	0 52 32 / 90 07 006				
Kristina Nieswand	0 52 25 / 87 48 533				
Lena Pöpping	0 52 25 / 87 48 533				
Daniela Calia	0 52 25 / 87 48 533				
Antje Riedel	0 52 25 / 87 48 533				
Anke Baptist	0 52 25/ 87 48 533				
Petra Biermann	0171 531 4530				
Tobias Jöstel	0176 310 902 07				
Nina Lorenz	052 25 / 87 48 533				
Handball:					
Martin Grothaus	0 52 25 / 29 76				
Karate					
Petra Biermann (Tobias Jöstel)	0171 5314530 / 0176 31090207				
Tennis	0171 0014000 7 0170 01000207				
Karsten Niermann	0151 107 203 48				
Tischtennis	0131 107 203 40				
Andreas Ilemann	0 52 25 / 87 48 661				
Andreas liemann	0 32 23 / 6/ 46 60 1				
Anschrift Geschäftsstelle:	TV. Lenzinghausen e.V.				
	Apfelstr. 18				
	32139 Spenge				
	Tel. 0 52 25 / 42 47				
	10 0 02 20 / 12 7/				
	Dirk.Buschmann@t-online.de				
	KONTAKT TVL				
	Anfragen, Infos oder Kündigungen E-Mail an:				
	tvlenzinghausen.mm@gmail.com				
Adadatatata	Dirk.Buschmann@t-online.de				
Administrator Homepage:					
Dipl. Designerin Anja Brünger Grafik / Design/ Objekte					
www.abruenger.de					
www.abrachger.ae					

